

## 261-64208 Bodyfit für Frauen und Männer

Beginn	Dienstag, 27.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	160,00 €
Dauer	20 Termine
Kursleitung	Jutta Lohmann
Kursort	TH-Buttendick, Alexander-von-Humboldt-Str. 29, 46485 Wesel

Wir beginnen mit einem motivierenden Aufwärmtraining zu aktueller Musik, das die Kondition steigert und mit leichten Übungen die Koordination schult. Im Bereich Bodystyling werden Übungen zur Muskelkräftigung, Flexibilität und Körperstraffung kombiniert. Dabei schaffen wir uns mit Hilfsmitteln ein abwechslungsreiches Programm, das mit einer ruhigen Dehn- und Entspannungsphase abschließt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
03.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
10.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
24.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
03.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
10.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
17.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
24.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
14.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
21.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
28.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
05.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
12.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
19.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
02.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
09.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
16.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
23.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
30.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule

[zur Kursdetail-Seite](#)